Zeitschrift: Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 14 (1957)

Heft: 11

Artikel: Entrainement conditionnel du skieur

Autor: Weber, Urs

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996742

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

ENTRAINEMENT CONDITIONNEL DU SKIEUR

Une étude de Urs Weber

Dessins de Wolfg. Weiss

Introduction

«Te souviens-tu encore de ta première sortie à skis l'hiver dernier?» Nous avions fait ensemble la piste Standard, dans une neige poudreuse à souhait. Tout s'était fort bien passé. Mais le lundi matin ce fut une autre histoire, lorsque, fatigué et courbaturé, il fallut reprendre ton travail. Les muscles endoloris agirent comme une douche froide sur ton enthousiasme et ta bonne humeur. Je t'avais promis alors de te donner quelques conseils afin de te mieux préparer à l'avenir et de t'éviter de si désagréables expériences!
Les voici :

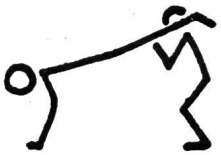
I. Entraînement organique

Marche — course — jeux de course
Exercices de réaction — Départ
Course en forêt sur sol mou
Courir en montant — marche sur place
Course d'obstacles (en salle ou en plein air)
Course de descente en forêt
Slalom en forêt
(marquer les portes avec du papier crêpé de couleur)

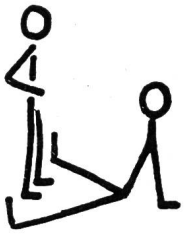
II. Entraînement spécifique

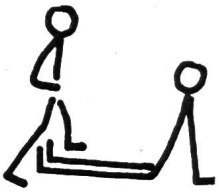
a) Gymnastique sans agrès

Exercices à mains libres avec accent sur:
les articulations des pieds, des genoux, du bassin et les bras
Exercices au sol
Exercices d'agilité et de souplesse
Exercices avec partenaires (voir esquisses)



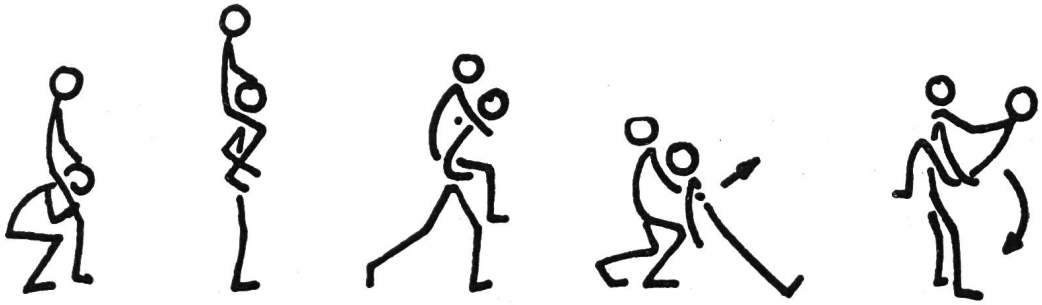
Soulever — Flexion
Changement de la position accroupie sur une jambe
Jambes écartées — les jambes extérieures faisant le mouvement contraire
Mouvement de cercle des jambes en sens inverse (les deux en même temps)
Coucher sur le dos. Tenir les épaules collées au sol — Cercle des jambes alternativement à gauche et à droite
Sauter alternativement à la position écartée et à la position normale



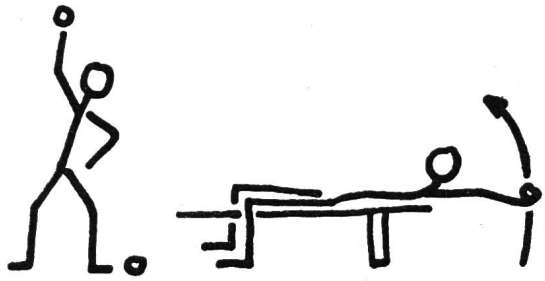


b) Gymnastique avec agrès

Médizinball
Corde à sauter
Lever d'haltères (voir esquisses)

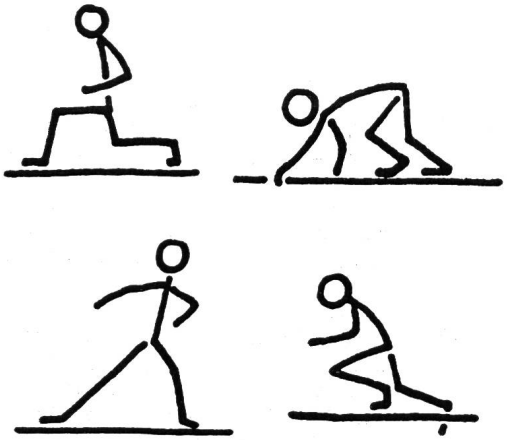


Mettre la tête entre les jambes du partenaire et...
le charger sur ses épaules — le déposer à terre — changer
Cheval et cavalier (estafette)
Coucher sur le dos — Saisir les épaules — Mettre debout (faire le mort)
Depuis devant, s'asseoir sur les bras du partenaire — Se laisser tomber en arrière et passer entre les jambes du partenaire
Lever d'haltère, depuis le sol, alternativement à droite et à gauche
Couché, position dorsale, sur le banc suédois, la tête à l'extrémité du banc: Fléchir les bras en arrière, saisir l'haltère, la soulever et revenir à la position assise
Sur le banc suédois retourné marcher en position fendue et demi-tour
Marcher à quatre pattes
Mesurer le banc suédois au moyen de pas latéraux. Qui fait le moins de pas ?
De la position debout: fléchir les genoux en avant et revenir à la position initiale
Enlever et mettre le pantalon de training
Exercices avec partenaire: faire la brouette
Position latérale — Position normale
Jet des deux bras vers le côté opposé
Position latérale — Jet de la main gauche et droite



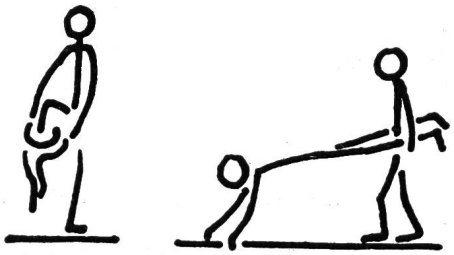
c) Gymnastique aux agrès

Barres parallèles
Anneaux
Espaliers
Banc suédois

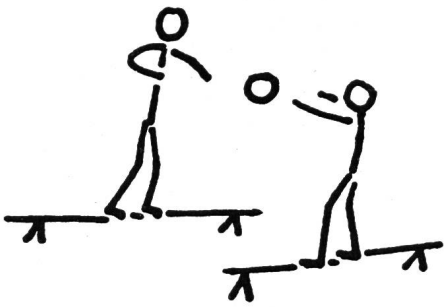


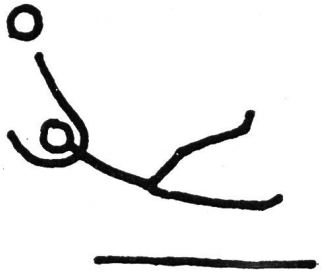
d) Agrès combinés

Corde / plinth
Médizinball/banc suédois (v. esquisses)
(Suite en haut à dr.)



Position latérale: Qui peut faire tomber l'adversaire du banc suédois?
Position latérale écartée, balancer en av. et en arr. Lancer vers le côté opposé.
Position latérale: Lancer par dessus la tête
Position transverse : Cercle des hanches autour de la balle
Position transverse: Jet latéral, par dessus la tête vers le côté opposé





III. Entraînement complémentaire

Athlétisme léger
Estafettes
Jeux

Handball en salle
Football-Basketball
Volleyball